特集

新型コロナウイルス感染症に負けないために

感染症にかからないために、日頃からの取り組みで免疫力を高めておくことが重要です。
できることから始めましょう!

質の良い睡眠をとる

睡眠不足は免疫の働きを低下させます。質の良い睡眠をとって免疫力アップを。

栄養バランスの良い食事を心掛ける

腸内環境が整うことで、免疫力が高まります。タンパク質やビタミン類、食物繊維、発酵食品など様々な食材を取り入れて。

リラックスできる時間をつくる

慢性的にストレスを感じると、自律神経が乱れて免疫力が弱まります。

体を温める

体が冷えると血行が悪くなり抵抗力が落ちます。食事・運動・入浴などで体を温める習慣を。

適度な運動を心掛ける

適度な運動によって体温が上がり免疫力が高まります。“コロナ太り”の予防にも。

よく笑う

笑うことで副交感神経が優位になり、免疫力アップが期待できます。

目　次

感染経路と発症後の経路を知ろう …… P2
重症化させないために …… P3
Withコロナの新しい生活様式 …… P4～5
家庭内で療養する場合の注意点 …… P6
家庭での消毒液の作り方／相談窓口 …… P7
正しい手の洗い方 …… P8

栗田健康保険組合

みんなが
『自分の健康は自分で守る』
そのために私たちは
信頼される健康パートナーとして共に歩みます

感染経路と発症後の経過を知ろう

＊出典：厚生労働省HP「新型コロナウイルスに関するQ&A」
厚生労働省「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き」（第2.2版）

感染の仕方を知ろう

新型コロナウイルスの代表的な感染経路は、**飛沫感染**と**接触感染**です。

飛沫感染

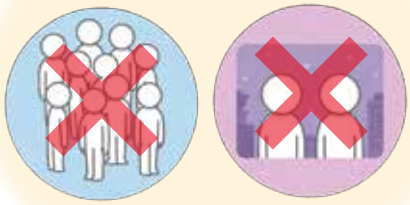
感染者の咳やくしゃみなどの飛沫とともに飛び散ったウイルスを、他の人が口や鼻から吸い込むことで感染します。換気が悪い場所では咳などがなくても感染のリスクがあります。

接触感染

感染者が咳などを押さえた手でドアノブなどに触れるとウイルスが付着します。他の人がそれをさわると手にウイルスが移り、その手で目や口、鼻に触れることで粘膜から感染します。

感染を防ぐには・・・

密閉、密集、密接の3つの密を避けて生活しましょう

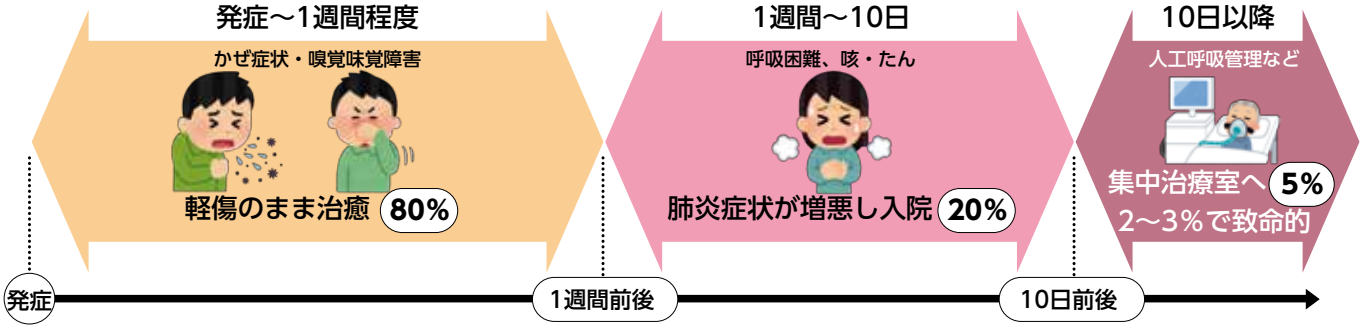


目、鼻、口を不用意にさわるのは避けましょう

ウイルスが付着しやすい場所（ドアノブ・電気スイッチ・エスカレーターのベルト・つり革など）を触ったあとは、石鹸などで手を洗いましょう

重症化している人は約２割

新型コロナウイルスの**潜伏期間は１～14日**。感染から５日程度で発症することが多く、発症すると発熱や呼吸器症状（鼻水、鼻詰まり、ノドの痛み、咳など）のほか、頭痛や倦怠感、味覚や嗅覚の異常を伴うことがあります。**約８割が軽症のまま発症から１週間ほどで回復**しますが、重症化する方は普通の風邪症状が出てから5～7日程度で症状が急速に悪化し、肺炎などを引き起こします。



重症化しやすい人の例

- 65歳以上の高齢者、高血圧・糖尿病・慢性呼吸器疾患・慢性腎臓病・心血管疾患などの基礎疾患がある人、肥満（BMI30以上）の人は重症化リスクが高くなります。
- 生物学的製剤を使用している人、喫煙歴のある人、妊婦なども注意が必要です。

重症化させないために

重症化させないためには、日ごろからの健康管理が重要です。重症化しやすい人の例として2ページに高血圧や糖尿病などの基礎疾患を有する人が挙げられていますが、それらの生活習慣病は日頃の健康管理や生活習慣の改善によって予防が可能です。

すでに高血圧症や糖尿病の方は、主治医の指示に従い、適切な服薬や生活習慣の改善により状態を安定させることが大切です。

もう一方で心配なのは、**“メタボリックシンドローム”※の方およびその予備群の方のコロナ禍による状態の悪化**です。

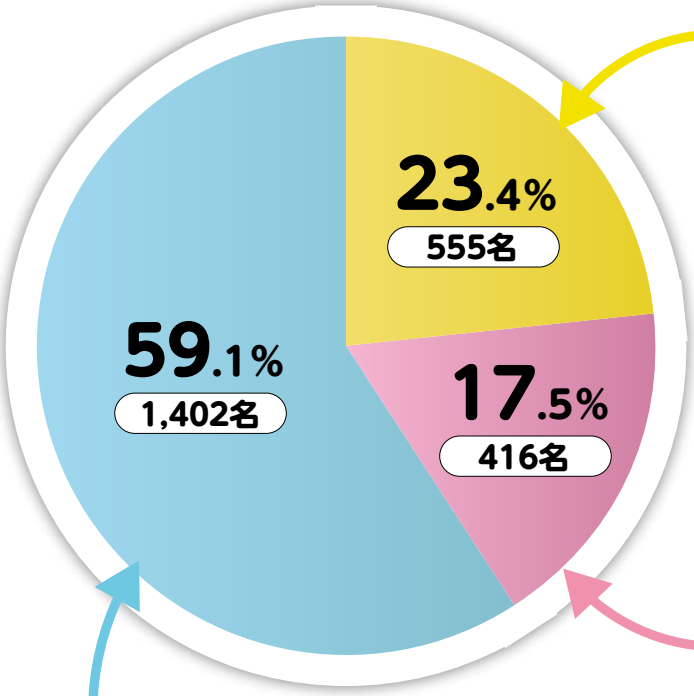
今年度は、新型コロナウイルスの影響により多くの事業所で定期健康診断が秋以降に延期となりました。

そこで**栗田健保と各会社は連携し、昨年度の定期健康診断結果からメタボリックシンドロームに該当する方および予備群の方（被保険者）を対象に**、定期健診を待たず出来るだけ早くご自身の健康について振り返っていただき、生活習慣の改善に取り組んでいただくため、**７月にお手紙を送付しました**。

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のこと。

栗田健保40歳以上被保険者のメタボリックシンドロームに関わる健診結果の内訳

(n=2,373)



メタボリックシンドローム または 予備群の方

～メタボを改善して免疫力を高めましょう！～

生活習慣の改善が必要です。
食事･運動･休養など、改善できることから取り組みましょう。

すでに、血圧・血糖・脂質の薬を服薬中の方

～重症化を防止し、免疫力を高めましょう！～

主治医の指示に従い、適切な服薬や生活習慣の改善により、状態を安定させることが大切です。

健診結果が基準値内の方

～免疫力の維持・向上に努めましょう～

今の生活習慣を維持しながら、健康の維持・増進に努めましょう。

感染防止と日常生活の両立をかなえる

With コロナの 新しい生活様式

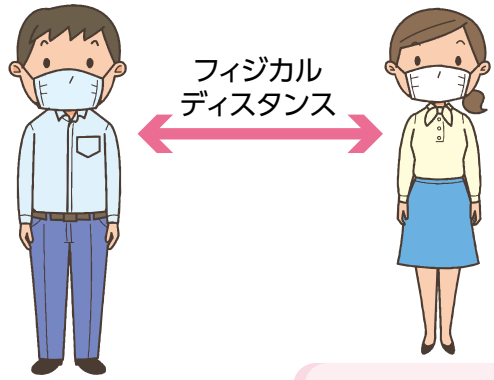
新型コロナウイルスに感染した人の中には、無症状だったケースもあります。制限がゆるやかになった生活の中でも、「ウイルスはまだそばにいる」と考えて、感染を防止する行動を続けることが必要です。

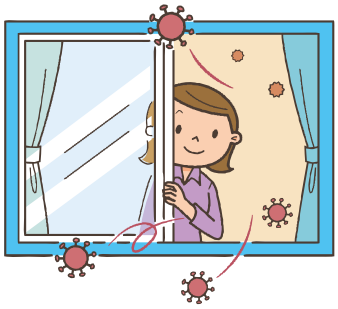
＊出典:厚生労働省「『新しい生活様式』の実践例」(令和2年6月19日)

まずはこれ！対策の基本

身体的距離の確保

- 人との間隔は**できるだけ2m**(最低でも1m)
- 会話は可能な限り**真正面を避ける**
- **「密集」「密接」「密閉」の3つの密を避ける**





屋内では
こまめに換気

マスクの着用

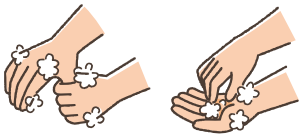
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスクを着用**

＊厚生労働省は、窒息や熱中症のリスクがあることから2歳未満のマスク着用を推奨していません。(WHO指針では5歳以下はマスク不要)

マスクには他の人にうつすのを防ぐ効果が！しぶきが飛び散らないよう、口と鼻を確実に覆うこと

手洗い

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 手洗いは水と石けんを使って、ていねいに洗う(30秒が目安)



汚れが残りやすい指の間や爪の先、手首もしっかり洗う!

せきエチケットの徹底

- せきやくしゃみが出るときは、マスクを着用するか、きれいなハンカチで口と鼻を覆う

急な場合は、
服の袖で口と鼻を覆う
のもあり

毎日の健康チェック

- 毎朝、体温測定を行い、からだに異常・違和感がないか確認する

熱がある場合は
自宅で療養

移動・外出に関する注意

- 感染が流行している地域への行き来は控える
- 地域の感染状況に注意する
- 発症したときのため、誰とどこであったかをメモ
  接触確認アプリの活用も

今年はさらに警戒を！

熱中症対策もお忘れなく

毎年多くの患者が発生する熱中症ですが、今年はより一層注意が必要と言われています。というのも、外出自粛で運動不足になり、汗をかいて体温調節することにからだが慣れていない人が多いと考えられるからです。また、マスクで汗の蒸発が妨げられて、熱がこもりやすくなるという指摘もあります。**マスクをつけているときは強い負荷の作業や運動は避けましょう。また、屋外で人と十分な距離をとれる場合は、適宜マスクをはずしてください。**

＊参考：環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」
環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」

熱中症の予防対策

- こまめな水分補給
  (寝起き、外出前、入浴前後、就寝前など)
- 大量に汗をかいたときは塩分も補給
- エアコン・扇風機で温度と湿度の調整
- 汗を吸いやすく、乾きやすい素材の服を着用する
- 帽子や日傘を利用して直射日光を避ける
- 涼しいうちに軽い運動で汗をかく練習をする
  (自宅でのトレーニングでも可)

場面別日常生活の感染予防スタイル

買い物編

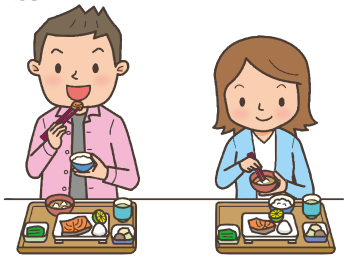
- 1人または少人数ですいている時間に
- 計画をたてて素早くすませる
- 展示品への接触はできるだけ少なく

- 電子決済の利用
- レジに並ぶときは前後にスペースを

急がない場合は通販を利用

食事編

- 対面ではなく、横並びに
- 大皿は避けて、料理は別々に
- 料理に集中
  おしゃべりは控えめに
- お酌、グラス・おちょこの回し飲みは×



持ち帰りや出前、デリバリーも利用。屋外空間で気持ちよく食事するのもあり

娯楽・スポーツ編

- 公園はすいている時間、場所で
- 筋トレやヨガは十分に人との間隔を。もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離を取る

- 予約制を利用
- 狭い部屋での長居はしない
- 歌や応援は十分な距離をとって、またはオンラインで

イベント等への参加編

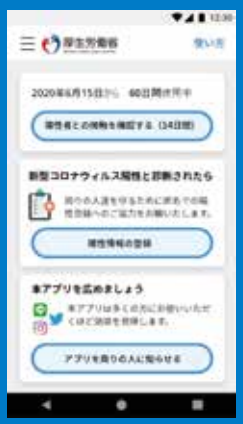
- 接触確認アプリの活用を
- 発熱やカゼの症状がある場合は参加しない

公共交通機関編

- 電車やバスなどでは、会話は控えめに
- 可能であれば、混んでいる時間帯の利用は避ける
- 徒歩や自転車も併用する

働き方の新しいスタイル

- 時差通勤でゆったりと
- テレワークやローテーション勤務
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク



画面イメージ

厚生労働省 新型コロナ接触確認アプリ(COCOA)を使っていますか？

感染者と接触した可能性がある場合に、通知を受け取ることができる、スマートフォンの無料アプリです。
アプリが入った陽性者の持つ端末が「1メートル以内の場所に15分以上あった場合」に接触があったとして通知が届きます。陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。

iPhoneの方はこちら App Store からダウンロード

Androidの方はこちら Google Play で手に入れよう

家庭内で療養する場合の注意点

＊出典：厚生労働省HP「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項（日本環境感染学会とりまとめ）」

新型コロナウイルスは、**家庭内でも感染が広がって**います。新型コロナウイルスの感染が疑われ、自宅で療養する場合は家族に感染を広げないためにも次のポイントに注意してください。

❶ できるだけ全員がマスクを着用する

使用したマスクは、他の部屋に持ち出さずに、すぐ捨てるようにしましょう。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗ってください（アルコール消毒でも可）。

❷ お世話は限られた人で

家族への感染拡大を防ぐため、感染者の身の回りの世話はなるべく1人が行いましょう。持病があるなど重症化のリスクが高い方は避けてください。

❸ 感染者と他の同居者の部屋を分ける

部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお薦めします。

❹ 定期的に換気をする

感染者のいる部屋だけでなく、共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど、30分に1回以上換気をしましょう。

❺ 汚れたリネンや衣服は洗濯する

糞便からウイルスが検出される場合もあります。体液で汚れたリネンや衣服を取り扱う際には手袋とマスクを使用し、家庭用洗剤で洗濯して完全に乾かしましょう。

❻ 手で触れる共用部分を消毒する

ドアノブや取っ手などは家庭用塩素系漂白剤でふいた後に水拭きしましょう。トイレやお風呂は水拭きするか、家庭用の掃除用洗剤で十分ウイルスを減らせます。タオル、衣類、食器類は通常の洗濯・洗浄でかまいませんが、洗浄前のものを共有しないようにしてください。

❼ ゴミは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュなどはすぐにビニール袋へ入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに手を洗いましょう。

❽ こまめに手を洗う

ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜や結膜を通して感染することがあります。家族はこまめに石鹸で手洗いもしくはアルコール消毒をしましょう。

※家族や同居されている方は、すでに感染している可能性があります。熱を測るなど健康状態の観察を行い、不要不急の外出は避けてください。職場や学校などへ外出する際はマスクを着用し、こまめに手を洗いましょう。

家庭での消毒液の作り方

＊出典：厚生労働省・経済産業省・消費者庁ポスター「身のまわりを清潔にしましょう。」
経済産業省・製品評価技術基盤機構ポスター「ご家庭にある洗剤を使って身近な物の消毒をしましょう」

ドアノブや手すりなどの共用部分は、アルコールよりも**塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）**による消毒が有効です。**濃度0.05％に薄めた溶液**で拭くと消毒ができます。

0.05% 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー（五十音順）	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水1Lに本商品25mL（商品付属のキャップ 1 杯）※ ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下していきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水1Lに本商品10ml（商品付属のキャップ1/2杯）が目安です。
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL（商品付属のキャップ1/2杯）
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL（商品付属のキャップ1/2杯）

【使用時の注意】 ●換気をしてください。●家事用手袋を着用してください。 ●他の薬品と混ぜないでください。 ●商品パッケージやHPの説明をご確認ください。 ●このほかにも次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

一部の家庭用洗剤でもウイルスが除去できます

有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」でもウイルスを除去できることが確認されています。身近なものの消毒には、台所周り用、家具用、お風呂用など、用途にあった「住宅・家具用洗剤」を使いましょう。

●効果が確認された界面活性剤
- 直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム
- アルキルグリコシド
- アルキルアミンオキシド
- 塩化ベンザルコニウム
- ポリオキシエチレンアルキルエーテル

＊NITEウェブサイトでは効果が確認された洗剤のリストを公開しています。

「新型コロナウイルス感染症かも…」と思ったら…

熱やせきなどのカゼ症状がある場合は、仕事や学校を休み、外出は控えましょう。下記の症状がある人は最寄りの保健所などに設置されている**「帰国者・接触者相談センター」**や**かかりつけ医等**に電話で相談してください。感染が疑われる場合は指定の医療機関を紹介してもらえます。

相談の目安

- **息苦しさ（呼吸困難）・強いだるさ（倦怠感）・高熱などの強い症状のいずれかがある**
  ＊症状には個人差があります。「強い症状だ」と感じたらすぐに相談を。
- **高齢者・持病がある等重症化しやすい人※で、発熱やせきなど比較的軽いカゼの症状がある**
  ※糖尿病・心不全・呼吸器の病気がある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人
- **重症化しやすい人でなくても、発熱やせきなどの軽いカゼ症状が続いている**
  ＊症状が**4日以上続く場合は必ず相談**すること。

帰国者・接触者相談センターへ相談

厚生労働省ホームページをご確認ください。

帰国者・接触者相談センター　検索

医療機関を受診し、医師が必要と判断した場合は、「PCR検査」または「抗原検査」を行い、感染しているかを調べます。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な電話相談

厚生労働省　電話相談窓口

TEL 0120-565653（9:00～21:00 土日・祝日も実施）

聴覚に障がいがある等電話での相談が難しい方は

FAX 03-3595-2756

上記のほか、自治体が独自に設けている相談窓口を利用することもできます。

できていますか？
正しい手の洗い方

手洗いの前に

- つめは短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけて手のひらをよくこすります。

2

手の甲をのばすようにこすります。

3

指先・つめの間を念入りにこすります。

4

指の間を洗います。

5

親指と手のひらをねじり洗いします。

6

手首も忘れずに洗います。

最後に

石けんで洗い終わったら、十分に流水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

栗田健康保険組合　〒164-0001 東京都中野区中野4-10-1　中野セントラルパークイースト10階
TEL 03-6743-6790　FAX 03-3319-2053　http：//www.kuritakenpo.or.jp/
発行責任者：鈴木 信司 ／ 作成者：髙見澤　恵里